



こころの安心 相談窓口  
エイジェック 新宿本社  
担当: 鈴木・石田・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。春に向けて少しずつ暖かい日が増え、花粉症の方はつらい季節にもなってきました。アレルギー症状はストレスで悪化する傾向があるようです。睡眠や休息を充分に取り、早めの対策でイライラを乗り切りましょう。

今月号は『ビジネスパーソンに多い過緊張』、『敏感すぎるのストレスのもと「HSP」』についてお伝えします。



## ビジネスパーソンに多い「過緊張」

「家に帰っても頭の中で、仕事や職場のことをずっと考えてしまって落ち着かない」、「日中に上司や取引先から言われた言葉が、寝る前になっても頭から離れない」…こんなことはありませんか？

それは『**過緊張**』と呼ばれる症状の一つかもしれません。**過緊張症状は、メンタル不調の黄色信号です。**

### 第一段階

- 気が休まらない
- リラックスしにくい
- しょっちゅうイライラ、びりびりしている
- 妙に焦りや不安を感じやすい

など

気付くこと、  
ストレスケアが  
大切です。

### 第二段階（不眠症状）

- 何時間も寝つけない
- 仕事の夢ばかり見て夜中に何度も目が覚める
- 数時間しか寝ていないのに、明け方に目が覚めてしまう

など

### 第三段階（抑うつ状態）

- 朝になっても疲れがとれずに体が重だるい
- 仕事に行く気力がわかず、気持ちがどんよりする
- 会社でも仕事に集中できず、頭がボーっとする

など

参考：NIKKEI STYLE 『働く人に多い「過緊張」1分マインドフルネスが効果』

## 「敏感すぎる」のはストレスのもと「HSP」とは？

例えば、大きな音に普通ではないほど驚く、服に付いているタグがチクチクするのが過剰に気になるなど、「敏感すぎる」と感じたことはありませんか。もしかしたら、**HSP（Highly Sensitive Person：とても敏感な人の意）**の性格的な特徴の影響かもしれません。※HSPは、**性格的な欠陥ではありません。**

周囲の環境で起きていることに気が付きやすく、物事を深く考える傾向にあり、他の人の気持ちによく気づき（共感性が高い）、強い感情を抱く場合が多いので、**ストレスを感じやすい**のです。

### HSP チェックリスト（全27項目から一部を抜粋）

|   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 感覚に強い刺激を受けると容易に圧倒されてしまう  | <input type="checkbox"/> 騒音に悩まされやすい                | <input type="checkbox"/> 空腹になると、集中できない、気分が悪くなるといった強い反応が起こる  |
| <input type="checkbox"/> 自分をとりまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ | <input type="checkbox"/> 時々神経がすり切れたように感じ、一人になりたくなる | <input type="checkbox"/> 生活に変化があると混乱する                      |
| <input type="checkbox"/> 他人の気分に左右される              | <input type="checkbox"/> デリケートな香りや味、音楽等を好む         | <input type="checkbox"/> 子供のころ、親や教師は自分のことを「敏感だ」、「内気だ」と思っていた |
| <input type="checkbox"/> 痛みにとっても敏感だ               | <input type="checkbox"/> すぐにびっくりする                 | <input type="checkbox"/> 同時に自分の中でたくさんのことが進行すると気分が悪くなる       |

半分以上の項目が当てはまるなら、あなたも「HSP」の可能性がります。

（基準は、全27項目なら14項目以上が当てはまること。）

※ HSPチェックリストは、あくまでその人の一面を、平均的な反応に基づいて判断するためのものであり、個人の性格や人生を丸ごと判断できる正確なテストではありません。

⇒ 自分がストレスを感じやすい一因を知って、セルフケアにお役立て下さい。

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL：

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

